



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria de Tercera Edat



Inscripciones:
Telf. 965 082 179
Mail: lacasilla@lanucia.es



PLAZAS
LIMITADAS



APLICANDO
PROTOCOLOS
COVID19



2021

PROGRAMA DE VERANO MAYORES LA NUCIA

Actividades **GRATUITAS** destinadas a
las personas mayores del municipio



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria de Tercera Edat



GIMNASIA GERONTOLÓGICA

La gimnasia gerontológica es una actividad física de mantenimiento adecuado a la edad y a las posibilidades de cada persona (atención individualizada).

Se trabajará la psicomotricidad, la coordinación, corrección y ajuste postural, respiración, relajación, además de juegos donde se trabajará en otra área que es la comunicación, atención, concentración...



Imparte: David Arias, monitor
Días: Lunes y Miércoles
Grupos: 9:15 h / 10:00h / 11:00 h
Lugar: Plaça de l'Almàssera



TALLER DE DIBUJO Y PINTURA AL AIRE LIBRE

La pintura desarrolla múltiples capacidades en las personas mayores, como la paciencia, la concentración y la perseverancia. Mejora la salud mental, la autoestima y la motricidad. También es una excelente herramienta para fomentar la expresión, la diversión y la comunicación.

Este taller consiste en optimizar el dibujo, a través de la pintura de paisajes al natural u otro tipo de obra mediante fotografía. Se utilizarán técnicas con acrílico y acuarela.



Imparte: Isabel Marquina, Licenciada en Bellas Artes.
Días: Martes
Grupos: de 10:30 a 12:30 h
Lugar: Plaça de l'Almàssera



PASEOS ACTIVOS

Con los paseos activos pretendemos que nuestros mayores estén activos y retrasar los efectos del envejecimiento a través de la realización de un ejercicio físico que se adapte a las características de la tercera edad. Caminar ayuda a mejorar la salud y a que nuestros mayores permanezcan independientes por más tiempo.

Los objetivos específicos de nuestro programa son:

- Mejorar la condición física
- Interactuar entre ellos
- Combinar ejercicio con ocio
- Fomentar un hábito saludable.



Imparte: David Arias, monitor
Días: Jueves y Viernes
Hora: De 10:30 a 12:30 h
Lugar: Rutas por el municipio de La Nucía



TALLER DE MEMORIA

En los talleres de memoria se trabajarán diferentes áreas relacionadas con el intelecto y que van a favorecer el registro, almacenamiento y posterior recuperación de la información presentada.

Trabajaremos: atención, percepción, inteligencia, aprendizaje y memoria a través de diversos ejercicios que nos ayudarán a ejercitar la mente. Los ejercicios tratarán el área lingüística, matemática, de razonamiento lógico, espacial, musical, creativa-intuitiva y emocional-personal.



Imparte: Natalia Nieves Day, diplomada en Terapia Ocupacional.
Días: Viernes
Grupos: de 10:30 a 12:00 h
Lugar: Centro 3ª Edad La Casilla